山宗水源诵长歌 江河长清叙安澜

——《昆仑长歌·江河安澜》生态文明情景宣讲侧记

本报记者 余 晖 董志勇



宣讲现场。 本报记者 祁国彪 摄

灯光渐暗，现场归于沉静。大屏之上，昆仑雪峰挺立云天，三江源的滴滴融水汇聚成滔滔江河，滋养大地、奔涌向东……

8月19日晚，青海广播电视台演播厅内，一场由本土人创作、一线亲历者讲述的《昆仑长歌·江河安澜》生态文明情景宣讲，以多元文艺形式串联起青海生态保护的壮阔画卷。来自各地的专家学者、文化工作者及众多干部群众齐聚一堂，在沉浸式体验中，感悟昆仑文脉深厚底蕴，读懂青海守护“中华水塔”的使命担当。

当屏幕中镜头掠过冰川、湿地、草甸，三江源万物共生的壮美图景徐徐铺开。伴随着生态记者的娓娓讲述和少年儿童的美妙歌声，观众跟随江河奔流的“旅程”，溯源长江、黄河、澜沧江的诞生，见证“中华水塔”持续润泽祖国大地的生命密码。

灯光流转，来自可可西里的一线守护者深情地回溯着索南达杰“用生命守护生命”的壮丽回响。从盗猎猖獗到藏羚羊种群恢复，舞台之上再现可可西里从伤痛走向安宁的历程。如今，可可西里不再有枪声，在平淡的坚守中，年轻一代的守护者，用脚步丈量英雄走过的土地，用青春和生命守护着这片高原净土。

“爷爷，青海湖会消失吗？”“青海湖是我们的家园，她可不能消失啊！”……

舞台上，爷孙俩一问一答。《从世纪禁令到国家公园》以“讲述+舞蹈”的形式呈现生态理念的跃迁，生态管护员质朴的讲述，伴以舞者灵动舒展的表演，生动展现青海从一纸世纪禁令艰难开局，到全方位、系统化的生态治理，决心保护高原大湖的生态答卷。

“守护者讲守护故事、亲历者说亲身经历”，让宣讲具有更质朴的表达和更真实的情感，强烈的感染力，激发了观众直抵心灵的共鸣。

作为一线亲历者，参与宣讲让玉树藏族自治州公安局可可西里自然保护区公安局一级警长喇宝忠深受触动。他说：“能够参与此次生态文明情景宣讲，我感到意义非凡，一定会把参与宣讲的这份感动和激励带回岗位，立足生态警务，坚守可可西里，严厉打击破坏生态违法犯罪，坚决扛起生态保护使命与职责，守护高原绿水青山，用实际行动确保江河安澜。”

情景表演打开了一封治沙人的家书：女儿埋怨父亲许久未归，还把妈妈也接到了治沙点一起治沙。与家人聚少离多是一代代治沙人的常态，而正是他们扎根高寒戈壁锁住黄沙，让克土沙区披上了“绿装”。宋仁德女儿平实的讲述，还原了“牛博士”宋仁德常年奔走玉树草原，深耕牦牛科研，推动草畜平衡，把论文写在高原大地上的真实故事。

而当轻快的音乐响起，画风转变，动画“凌小蛰”嬉笑着与观众见面，可爱的动漫形象让现场不少青少年兴奋不已。动画呈现出雪豹“凌小蛰”受伤、救援、康复的全过程，青年讲述者娓娓道来这只小雪豹的救助故事，折射出青海生物多样性保护工作的鲜活实践。

随着叙事的推进，宣讲来到终章《一江清水向东流》，也将整场宣讲推向高潮。伴着深情的讲述，舞台上索南达杰与藏羚羊温情对话、牧民世代守护的青海湖碧波荡漾化身“鱼鸟天堂”……

一个个生态故事汇成生态管护员、牧民群众、科技工作者、志愿者等各领域生态守护者的群像。

“最大的价值在生态，我们珍惜；最大的责任在生态，我们担当；最大的潜力在生态，我们开拓！牢记殷殷嘱托，同心守护江源！”……

铿锵有力的集体朗诵响彻会场，声声呐喊，道出了青海牢记“国之大者”，奋力打造生态文明高地的坚定决心，现场热烈的掌声经久不息。

白衣执初心 柔光护安康

——记2026年“最美医生”青海省人民医院护理部主任、主任护师罗明琴

本报记者 郭 靓



工作中的罗明琴（右一）。 青海省人民医院供图

拨通罗明琴的电话，已是8月17日晚8时。作为受邀专家，她正在西藏参与医院评审工作，刚刚结束一天的忙碌。

“这次外出，围绕高原护理有很多交流。回去后，我要尽快把经验做法、所思所感梳理出来，形成可借鉴、可转化的实践路径。”

这是记者第二次采访罗明琴。不同于几年前的那次对话，此番相隔千里的连线，电话那头的她言语间满是工作归来的饱满热忱，那份温暖与坚定，一如既往。

罗明琴是青海省人民医院护理部主任、主任护师。从抗疫一线的无畏冲锋，到临床护理的精益求精，再到行业建设的守正创新，三十载深耕护理一线，她怀揣热爱、恪尽职守、勇担使命，以实际行动践行南丁格尔誓言。

一项项沉甸甸的荣誉，镌刻着她的实干担当——中华护理学会杰出护理工作者、湖北“最美逆行者”、青海省抗疫先进个人、“中国好医生、中国好护士”、全国三八红旗手。8月19日，在“中国医师节”到来之际，她荣膺2026年全国“最美医生”。

温情：于细微处守护生命尊严

作为一名党员，罗明琴把“为人民服务”刻进骨子里，落实到每一件实事、每一次护理中。

这些年，罗明琴在临床一线目睹太多临终患者饱受病痛煎熬、家属深陷无助的场景。她一直在思考：还能为这些患者和家属再多做些什么？

她脚踏实地做调研，耐心倾听老年患者与临终患者家属的护理诉求。在实践中不断探索与总结，逐步健全完善安宁护理服务流程，构建起标准化、规范化的老年健康服务与善终关怀服务体系，被列为全省示范案例推广应用。

“相较于常规护理，这套体系将舒适照护、心理疏导、家属哀伤辅导等全部纳入其中，形成全流程闭环照护模式，让临终关怀既有专业精度，更有人文温度。”罗明琴说。

体系建起来，人才储备也要跟上。我省老年护理、安宁疗护领域长期面临人才供给不足、专业技术参差不齐等难题，为了啃下这块“硬骨头”，作为全省安宁疗护主任委员的罗明琴牵头攻坚，建成老年护理、安宁疗护两大专业的省级培训基地、国家级临床教学建设基地，着力培育本土护理人才，有效带动全省护理服务质量提档升级。

依托完善的服务体系和人才队伍，罗明琴推进老年护理、安宁疗护走向社会、走到社区、走进家庭，年均服务群众超6万人次。她紧扣高原地域特点，积极探索“互联网+护理服务”便民服务新模式，让专业护理触手可及。

“在开展上门服务的过程中，我们发现不少家庭存在居家护理难、缺乏基础医药护理常识等问题。”

为有效打通护理服务“最后一公里”，她梳理护理需求、遴选护理骨干、组团上门服务，推出21项上门护理服务，涵盖慢性病护理、康复护理、专科护理、居家养护等多个领域。她把专业护理从医院病房“搬”到百姓家中，用贴心、精准、高效的上门护理，把关怀落到实处、把温暖送进百姓心坎。

创新：以变革驱动数字化转型

罗明琴对患者的牵挂，还奔向更远的地方。

在她的电脑中，存有一个名为“沉在基层”的文档，里面记录着她带领护理团队翻越雪山、穿过草原，深入果洛藏族自治州、玉树藏族自治州等地开展护理帮扶的点滴故事。

优质护理资源如何下沉？基层护理能力如何提升？罗明琴给出了自己的答案：“只有真正沉下去，才能知道基层需要什么。护理事业需要向下扎根的力量，方能更好地向上生长。要让大医院的‘大手’紧紧牵住基层的‘小手’。”

依托医联体牵头单位优势，秉持优质护理资源共建共享理念，搭建基层护理能力提升“双通道”。

一方面，她坚持“走下去”。带队下沉基层，通过专科联盟、技术帮扶、业务培训、远程会诊等多元举措，协助建立符合基层实际的护理质控体系及专科工作指引，让群众在“家门口”享受优质护理服务。

另一方面，她坚持“请上来”。组织基层护理人员到院进修，通过师带徒等方式，提升基层护理队伍服务理念和专业技能，稳步推进全省护理服务同质化、均衡化发展，增强全省护理人员质量管控水平。

“这些还不够！”她爱琢磨，带领团队拥抱数智浪潮不断创新，探索构建以患者为中心，以数据为驱动，以技术为支撑的数字护理体系。

针对区域护理质量不均衡、管控不精准、数据不互通的痛点，她牵头整合全省30余家医院的护理核心数据，建成科学规范、标准统一的省级护理指标数据库，搭建全域协同联动的三级护理质量控制体系。

如今，全省护理质量数据可实时归集、动态监测、精准预警、科学管控，为全省各医疗机构精准对标、找准差距、靶向改进提供科学依据。数字化赋能全省护理质量管理迈入全新阶段，有效提升全省护理服务水平，无需辗转奔波，基层百姓在“家门口”就能享受到标准化、高品质的专业护理保障。

育才：筑牢高原护理人才根基

“三分治疗，七分护理。”护理人员是医疗卫生战线的重要力量，肩负着大量临床救治和病患护理任务，被称为百姓健康的“贴心人”。

“近年来，随着群众健康需求逐步升级，对护理的需求也日益多元化、差异化。护理服务内涵已发生质的变化。”罗明琴说，如何持续优化护理服务、不断提升患者就医体验，成为新时代护理工作的新课题。

为锻造技术过硬的护理队伍，全面提升护理服务水平，作为全省护理教育培训中心主任的罗明琴锚定“打造高原护理铁军”目标，构建“金字塔型”护理人才培养体系。她牵头实施“全省护理管理者骨干进阶计划”，精准培育省级护理专家与基层护理管理骨干，筑牢高原护理人才根基。

“我们的工作，不只是日常值守监护仪、呼吸机、输液泵，更重要的是用爱心、耐心呵护每一位患者。”她始终把患者放在心头，常常叮嘱年轻护士：“走到患者床旁，近一点，再近一点。”

2025年，青海省全面推行免陪照护服务。面对这项全新工作，她迎难而上、真抓实干，优化试点实施方案、完善服务运行流程、研究制定科学规范的服务考核标准。同时，她全程负责全省医疗护理员师资培训及考核组织工作。她说：“我们传授的不只是照护技能，更要让‘温柔触碰、专业照护’内化为每一位从业者的职业本能。”

“带教培育亦是双向成长的过程。”采访尾声，罗明琴笑着说：“年轻伙伴充满活力、善于创新，时常启发我打破固有思维。她们提出各类疑惑，也推动我持续更新知识储备，做到教学相长。看着大家一步步成长为能够独当一面的业务骨干，我愈发笃定：护理事业的蓬勃发展，蕴藏于一代代护理人的薪火相传，生生不息、行稳致远。”

如今，我省护理队伍以创新为驱动、以质量为根本、以人文为底色，在免陪照护服务、专科护理技术精进、区域协同帮扶、人文关怀实践等领域深耕细作，交出了一份有温度、有厚度、有深度的时代答卷。

大爱无声，重托如山。致敬，健康青海的“最美”守护者！

黄南开展京津研学夏令营 深化民族团结教育

本报黄南讯（记者 芈峤 魏雅琪）8月14日至21日，依托天津市援青项目支持，共青团黄南藏族自治州委员会组织45名各族少先队员及少先队辅导员代表，赴京、津两地开展为期8天的“红领巾心向党·石榴籽一家亲”手拉手夏令营研学活动，以行走式思政研学模式，扎实铸牢青少年中华民族共同体意识，深化民族团结进步教育。

本次活动以铸牢中华民族共同体意识为主线，围绕红色铸魂、科创启智、文化交融、团结凝心四大维度，设置红色教育、国防科普、科技创新等五大研学板块。活动整合京津优质资源，通过实地观摩、现场教学、结对交流等多样形式，让高原青少年走出家乡、开阔视野，在实践中厚植爱国情怀、提升科学与人文素养，助力各族少年儿童深度交往、广泛交流、紧密交融。

活动期间，两地少年两两结对、畅谈心声，分享家乡风貌、校园趣事与成长心愿。大家互换特色礼物，天津学子送出文创书签、风光明信片，黄南少年带去高原手工饰品、民族特色物件，一件件信物承载着真挚情谊。两地少年互留联系方式，约定长期往来、携手共进，让津黄同心友谊长存。

同德宗日文化旅游艺术季举办

本报海南讯（记者 陈晨 多杰曼）8月17日，“清清黄河新海南”2026同德县第二十届宗日文化旅游艺术季暨第二届“宗日文化杯”涉藏地区锅庄舞邀请赛在海南藏族自治州同德县巴滩草原启幕。

同德县地处黄河上游核心区域，是守护三江流域生态安全的重要屏障，更是孕育千年宗日文明、见证各民族交往交流交融的文化高地。开幕式《文明溯源·千年宗日》沉浸式文艺展演，生动复刻了宗日先民开拓家园的远古场景，让尘封千年的文明记忆鲜活重现，带领现场观众穿越时光，沉浸式感受黄河上游远古文明的磅礴魅力。

本次活动以“翩舞圣境·礼赞宗日”为主题，集锅庄竞技、草原赛马、文创农畜产品推介于一体，持续推动生态保护、文化传承、文旅产业深度融合。活动邀请当地24家农畜企业、20家文创企业参加集中展销，全方位推介同德特色农牧产品和非遗文创好物，通过“清清黄河新海南”的活动流量为当地农牧特产搭建高曝光度窗口，草原好物也为活动增添了文化厚度，尽显高原小城的烟火气息与人文魅力。

“青超惠享 乐购湟中”促消费活动启动

本报西宁讯（记者 张慧慧）为持续激活区域消费市场、释放居民消费潜力，西宁市湟中区发展和改革局牵头推出“青超惠享 乐购湟中”消费补贴专项活动，联合中国工商银行西宁湟中支行、中国银联青海分公司投放惠民消费满减福利，活动于8月15日9时启动，持续至8月30日。

本次促消费活动面向手机定位为西宁市的全体银联卡用户，覆盖湟中区指定零售、餐饮两类商户，全程无需提前领券，操作便捷。消费者只需下载注册云闪付App，在湟中区活动商户出示付款码或扫码支付，达到对应消费门槛即可自动享受立减优惠。

消费优惠力度清晰划分，零售业态设置三档满减：满200减30元、满100减10元、满50减5元；餐饮业态优惠力度更大，推出四档补贴：满200减40元、满100减20元、满60减10元、满30减5元，全方位满足消费者日常采购、外出就餐消费需求。

活动设置差异化使用规则，保障惠民覆盖面。零售类各档位优惠，活动周期内每名用户仅可各享受一次，餐饮类各档位优惠，用户每日均可参与一次。所有优惠名额总量有限，实行先到先得、用完即止机制。消费者可打开云闪付App，通过首页“青亲U惠”板块，进入市州消费券专区，选择西宁市湟中区对应活动入口，实时查询剩余补贴名额。

“银耀石榴红·矢聚民族情”射箭交流赛举办

本报讯（记者 王煜鹏）8月18日，青海省老干部活动中心举办“银耀石榴红·矢聚民族情”射箭交流赛，来自射箭协会的50余名老同志欢聚赛场、切磋技艺。

比赛现场，老同志们精神矍铄、斗志昂扬，凭借扎实功底和娴熟技艺搭弓拉弦、精准发力，精彩角逐赢得现场阵阵掌声。参赛老同志分享感悟、畅谈发展、共话初心，现场气氛热烈融洽。

老同志们一致表示，传统射箭承载着中华优秀传统体育文化，是推动各民族交往交流交融的重要纽带，大家将继续发挥余热，传承优秀传统文化，以弓为媒、以箭传情，为社会和谐发展贡献银发智慧。

河源刻石 华夏同根

（上接第二版）

论坛的学术成色，在一份智库报告的发布中得到彰显。

当由新华社国家高端智库课题组撰写的《文明的根脉与回响——昆仑文化的历史渊源、精神内涵与时代价值》揭开面纱时，会场内闪光灯亮成一片。这份沉甸甸的成果，不仅是对昆仑文化的独特价值和世界意义的系统梳理，更是对其如何跨越时空，为赓续中华文脉、促进文明交流互鉴、破解全球发展难题提供深厚文化支撑的深度挖掘。

“意义深远，恰逢其时。”中国社会科学院副院长赵芮在随后的致辞中，对论坛的举办予以高度评价。在他看来，本届论坛既是对尕日塘秦刻石重大考古成果的深化研讨，更是以实证史学践行习近平文化思想、探寻中华民族共同体历史根脉的务实之举。

从史前文明的满天星斗到历朝历代的文化瑰宝，中华民族在交往交流交融中生生不息。而尕日塘秦刻石的惊世发现，更让我们深刻认识到：青海从来不是文明的边缘，而是中华文明多元一体格局形成的关键枢纽。

来自青海师范大学地理科学学院的侯光良教授正是尕日塘秦刻石的发现者。这位长期奔走于高原的研究者，此刻难掩兴奋：“一路上心情都很激动，全国研究昆仑文化的专家学者聚在一起，这种交流碰撞本身，就是推动研究进步的最大动力。”

9时50分，论坛迎来高潮时刻。

“五、四、三、二、一……”在全场整齐的倒计时中，领导与嘉宾共同按下启动装置，标志着昆仑文化论坛正式启动。

主题在切换，观点在碰撞。

“今天我借用这个机会，综合既往研究成果，再谈一点关于‘尕日塘秦刻石’的起因问题。”

“这次争鸣，不仅在全国各地引起了强烈反响，影响力还延及海外，从6月8日开始至9月15日结束，恰好一百天。有网友称之为‘昆仑石刻百日辩’。”

“尕日塘秦刻石的重大发现，进一步实证了‘河源—昆仑’的具体地理位置，是中华民族多元一体格局的历史见证。”

……

多位嘉宾从历史地理、考古实物与文献考据等不同维度，溯源昆仑文脉、梳理物证链条、解析精神内核、共话传承创新。

在会场后排，记者注意到一位听得格外入神的嘉宾。

“我一直关注昆仑文化，尤其是去年尕日塘秦刻石发现以来，更是时时关注研究进展。”朱宏才面前的笔记本上，密密麻麻记满了嘉宾发言的要点与自己的思考批注。他说，“作为一名青海学者，对昆仑文化有着天然的亲近感，也总想多一份了解、多一份学习。今天来参加论坛，就是想当面听听国内顶尖学者的最新研究进展，看看大家走到了哪一步。几位专家的报告，帮我从不同角度打开思路，很受启发。”

这番质朴的话语，道出了在场许多学者的共同心声。当与会者带着新的思考与使命走出会场，高原的阳光正洒满大地。正如昆仑文化，历久弥新，生生不息。